



## 地域おこし協力隊だより No. 5

### 室内下駄で暮らしを快適に

高橋 枝里

カンナを持つ手が冷たくなる季節ですが、寒さに負けず下駄作りをしています。

今回は下駄らしくない下駄のお話です。去年はコロナ禍で外出が減り、下駄の需要もかなり落ち込みましたが、昨年6月、師匠の丸山勝美さんと室内用の下駄を開発しました。室内で下駄を履くことに驚かれる人もいましたが、スリッパにもなる「平ら下駄」は、桐が汗を吸って快適で、通常の下駄より幅が広く作られています。底は全面ゴムな

ので滑りにくく、床に傷が付きづらいのもメリットで、下駄に馴染みのない人にも好評でした。後ろの歯を少し短くし、履くだけでふくらはぎが伸びる「リフレッシュ下駄」は、デスクワークが長い人や運動不足が気になる人に人気があります。

新作としてハートの形をした室内履きを作りました。ハートの赤から元気をもらって、心温まればと思いますので、一風変わった下駄をぜひ試してみてください。



問合せ 産業振興課 商工振興係 ☎内線 5004

左右合わせると、ハートの形になる斬新なアイデア

ぬまたブランド農産物の逸品から

## 今月の読者プレゼント

抽選  
5人

### 沼田きのこ園 まぜごはんの素



自家栽培のハナビラタケとマイタケをたっぷり使いました。保存料・着色料不使用 (600円相当)

沼田きのこ園  
上発知町 1804-1  
☎ 23-9663

**応募方法** はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて送ってください。プレゼントは市役所での受け取りになります

**締切** 3月25日(木) 必着

**宛先・問合せ** 〒378-8501

沼田市下之町 888 秘書課広

報広聴係 ☎内線 4006



## ぬまたの旬をクッキング No.5



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索

### 余ったお餅を大変身 いちご大福



#### 材料 (6個分)

切り餅 ..... 150g  
砂糖 ..... 33g  
水 ..... 大さじ1~5  
あんこ ..... 180g  
いちご ..... 6個  
片栗粉 ..... 適量

#### 作り方

- ① あんこは6等分に丸めて、イチゴはヘタを取る
- ② 耐熱容器に餅と水大さじ1、砂糖半量を入れ、600Wのレンジで2分加熱。途中、上下裏返してめん棒で突く
- ③ ②に水と残りの砂糖を加えて再度レンジで加熱し、滑らかになるまでめん棒で突く
- ④ 片栗粉を敷いた皿に③を6等分にして薄く延ばし、あんことイチゴを入れ包む

群馬県品種のイチゴ「やよいひめ」は、名前に弥生とあるように暖かくなる3月もおいしく食べられます

## チャレンジ 手話



### ⑤ 「ひなまつり」「春」

#### 「ひなまつり」



胸の前で、人差し指・中指・薬指を広げる

#### 「春」



胸の前で円を描くように、両手を前へ2回回す

#### 👍 手話を身近に

市民の皆さんに手話に親んでもらえるように、毎月紹介します。今回は2つです

問合せ 社会福祉課 障害福祉係 ☎内線 3109